



# INSTRUKSER

Alarmering.....	1
Brand- og evakueringsinstruks.....	2
Førstehjælp .....	3
Bombetrussel .....	4
Modtagelse af mistænkelig post.....	5
Akut krisehjælp .....	6
Tilkaldeliste .....	7



# ALARMERING

Ved ulykke, pludselig sygdom eller brand

## RING 1-1-2

Oplys:

**Hvad er der sket**

**Hvor det er sket**

**Hvorfra der ringes**

---

Brand

Pludselig sygdom

Ulykke

Vold

Antal tilskadekomne

Aftal mødested og sørg for, at nogen tager imod hjælpen ved mødestedet

Husk at orientere portvagt, reception eller lignende

Orientér nærmeste leder om hændelsen



# Brand- og evakueringsinstruks

## **RING 1-1-2 OG OPLYS:**

**Hvad der er sket**

**Hvor det er sket:** Horsebakken 19

**RED PERSONER I FARE, hvis det er forsvarligt**

## **EVAKUÉR BYGNINGEN**

- Luk døre på vej ud
- Benyt nærmeste røgfrie flugtvej
- Få alle med ud – husk at kigge på toiletter
- Gå til samlingsstedet: Trekanten

**SLUK BRANDEN, hvis det er forsvarligt**

## **TAG IMOD BRANDVÆSENET OG OPLYS:**

- Er der personer i bygningen? Hvor?
- Hvor brænder det? Hvad brænder?
- Hvor er adgangsvejene?

## **På samlingsstedet:**

- Meld dig til din nærmeste leder eller en evakueringsansvarlig
- Gør opmærksom på personer, der mangler
- Bliv på samlingsstedet indtil du får anden besked



# BRAND- OG EVAKUERINGSINSTRUKS

Der er udarbejdet 4 forskellige brand- og evakueringsinstrukser, da der er forskel på, hvad man skal gøre afhængigt af, om der f.eks. er tale om et plejehjem eller en kontorbygning uden varslingsanlæg.

Instrukserne finder du på vores hjemmeside, og her kan du selv hente og indsætte relevante oplysninger så som adresse og samlingssted.

Print den instruks, der passer til jeres institution/virksomhed og hæng den op et sted, hvor personalet ser den. Det kan f.eks. være ved udgangsdøre, ved alarmeringstryk, i mødelokaler, på kontoret eller lignende steder.

Der er udarbejdet instrukser for:

## **Brand- og evakueringsinstruks for bygning uden ABA eller varslingsanlæg**

*Gælder for bygninger, hvor der ikke er automatiske brandalarmeringsanlæg (ABA) eller varslingsanlæg. Eksempler kan være visse kontorbygninger, ældre bygninger mv.*

## **Brand- og evakueringsinstruks for bygning med internt varslingsanlæg**

*Gælder for bygninger, hvor der er et internt varslingsanlæg, der varsler lokalt i bygningen. Der sendes ikke automatisk besked til brandvæsenet. Eksempler er skoler uden ABA, visse kontorbygninger, plejehjem, forsamlingslokaler mv.*

## **Brand- og evakueringsinstruks for bygning med ABA og automatisk varslingsanlæg**

*Gælder for bygninger, hvor der er et automatisk brandalarmeringsanlæg og et varslingsanlæg, der aktiveres af brandalarmeringsanlægget. Eksempler er nyere dagsinstitutioner, skoler med ABA, forsamlingslokaler, hoteller mv.*

## **Brand- og evakueringsinstruks for plejehjem**

*På plejehjem kan der være mange personer, der ikke kan komme ud ved egen hjælp, og det anbefales derfor, at beboere, der ikke er i umiddelbar fare, forbliver i deres bolig.*

Ring til Rådgivning og Uddannelse på telefon: 33 43 13 60 eller send en e-post til [reu-kb@okf.kk.dk](mailto:reu-kb@okf.kk.dk), hvis ingen af ovenstående instrukser passer til jeres bygning, eller hvis I har behov for hjælp til afholdelse af øvelser i instrukserne.



# FØRSTEHJÆLP

Hvis der indtræffer en ulykke eller en person pludselig bliver syg, er en hurtig og effektiv førstehjælp helt afgørende. Følg denne instruks, hvis der opstår en ulykke eller ved pludselig sygdom:

## 1. SKAB SIKKERHED

- Fjern truende objekter (sluk strømmen, stop biler osv.)
- Hvis dette ikke er muligt: Træk den tilskadedkomne ud eller væk
- Råb på hjælp

Før du hjælper den tilskadedkomne, skal du sikre dig selv mod at komme til skade. Vær opmærksom på alle farer i området.

## 2. VURDÉR PERSONEN

Her gives den hjælp, som kan betyde forskel på liv eller død f.eks. ved at:

- Sikre frie luftveje
- Undersøge bevidsthed og vejrtrækning
  - Ved bevidstløshed uden normal vejrtrækning: Alarmér
  - Hvis I har en hjertestarter, så få en kollega til at hente den
  - Ved bevidstløshed og normal vejrtrækning: Læg den tilskadedkomne i stabilt sideleje
- Standse blødninger

Giv IKKE den tilskadedkomne noget at drikke eller spise

## 3. ALARMÉR – Se instruks for Alarmering

## 4. GIV ALMINDELIG FØRSTEHJÆLP

- Ved ingen tegn på liv:
  - Påbegynd Hjerte-Lunge-Redning
  - Brug evt. hjertestarter, hvis I har en
- Bliv ved den tilskadedkomne efter du har tilkaldt hjælp
- Lad andre tage imod assistancen
- Tjek med jævne mellemrum, at der er normal vejrtrækning
- Forbind eventuelle blødninger



# BOMBETRUSSEL

Hvis du modtager en bombetrussel over telefonen, skal du følge nedenstående:

**Bevar ro og omtanke**

**Afbryd ikke personen**

**Hold så vidt muligt samtalen i gang**

**Nedskriv, hvad personen siger så ordret som muligt**

**Notér:**

- Tidspunkt for opkald:
- Evt. telefonnummer på den, som ringer:
- Truslens ordlyd så ordret som muligt:

**Følgende spørgsmål stilles. Gentag svarene og tag notater:**

- Hvem har du ringet til? Eller – er du klar over, hvem du har ringet til?
- Hvor er bomben placeret (adresse, by, etage, lokale)?
- Hvornår vil bomben sprænge (kl.)?
- Hvordan ser bomben ud?
- Hvor kraftig er bomben?
- Hvorfor gør du det?

**Notér følgende under samtalen:**

**Stemmen i telefonen:**

Mand	<input type="checkbox"/>	Beruset	<input type="checkbox"/>
Kvinde	<input type="checkbox"/>	Accent	<input type="checkbox"/>
		Talefejl	<input type="checkbox"/>
		Nervøs/ophidset	<input type="checkbox"/>
		Afslappet/velovervejet	<input type="checkbox"/>

**Baggrundsstøj:**

Ingen	<input type="checkbox"/>	Stemmer	<input type="checkbox"/>
Gadestøj	<input type="checkbox"/>	Restaurant	<input type="checkbox"/>
Flystøj	<input type="checkbox"/>	Musik	<input type="checkbox"/>
Maskiner	<input type="checkbox"/>	Børn	<input type="checkbox"/>

**Andet:**

Gav truslen indtryk af lokalkendskab? Ja  Nej

**Efter samtalen:**

- Tag dig tid til at få nedskrevet alt, hvad du kan huske fra samtalen
- Ring 1-1-2
- Kontakt nærmeste leder
- Iværksæt evt. evakuering efter aftale med politiet (se instruks for evakuering)



# MODTAGELSE AF MISTÆNKELIG POST

Der skelnes mellem

*Uåbnet post*

*Åbnet post*

## **UÅBNET mistænkelig post:**

- Behandles forsigtigt
- Lad posten ligge, hvor den er fundet og vurder nøje, om forsendelsen kan have en naturlig forklaring
- Hvis truslen bedømmes som reel - Alarmér 1-1-2
- Orienter nærmeste leder
- Afvent politiets / redningsberedskabets ankomst og nærmere instrukser

## **ÅBNET mistænkelig post:**

- Efterlades så vidt muligt urørt på stedet
- Undgå at indånde forsendelsens indhold
- Tøm lokalet for personer og luk vinduer og døre
- Alarmér 1-1-2
- Registrér alle tilstedeværende personer med navn og adresse
- Orienter nærmeste leder



# AKUT KRISEHJÆLP

Københavns Kommune har lavet en aftale med Falck Healthcare for alle ansatte i kommunen. Man kan få akut krisehjælp, hvis man har været impliceret i eller overværet en voldsom hændelse i forbindelse med sit arbejde. Det kan eksempelvis være en ulykke, overfald, vold, trusler om vold eller pludseligt dødsfald. Formålet er at få bearbejdet det, der er sket, så medarbejderen ikke plages unødigt af eftervirkningerne. Hjælpen ydes af autoriserede krisepsykologer. Hvis det vurderes relevant, vil man kunne få den første psykologsamtale allerede indenfor 4 timer og i særligt akutte situationer indenfor 2 timer.

## Afklaring og rådgivning – ring døgnet rundt

Rådgivningscentret hos Falck kan kontaktes døgnet rundt, og er bemandedet med sundhedsfagligt personale, der er specialuddannet i at hjælpe mennesker, der har oplevet en voldsom hændelse eller er kommet i akut krise. Det sundhedsfaglige personale hjælper med at afklare situationen og visiterer medarbejderen til yderligere hjælp efter behov. Hvis der er behov for samtaler med en psykolog, vil medarbejderen blive visiteret til psykologhjælp.

### Henvendelse:

Falck Healthcare

Kontakt hele døgnet rundt på  
tlf. 70 10 33 65 alle årets dage

## KRISESTØTTE TIL KOMMUNALE INSTITUTIONER

Når ulykker indtræffer i kommunens institutioner, er det en uvant og vanskelig situation at håndtere for ledere og personale.

I tilfælde af alvorlige ulykker som trafikuheld, brand, forurening og lignende kan Hovedstadens Beredskab tilbyde daginstitutioner, skoler, plejehjem og andre kommunale institutioner ledelsesmæssig støtte. Vi sikrer, at lederen og/eller personalet bedst muligt kan håndtere ulykken i forhold til blandt andre pårørende, kollegaer og pressen.

Hovedstadens Beredskab sender en medarbejder med stor erfaring i krisestyring og krisehåndtering, som er vant til at håndtere uforudsete hændelser. Medarbejderen medbringer desuden en krisetaske, der blandt andet indeholder megafon, lommelygte, afspærringsbånd, markeringsveste til personalet og vigtige telefonnumre.

### Akut bestilling af krisestøtte:

Hovedstadens Beredskab, Alarmcentralen, telefonnummer 33 43 16 94.

### Husk at oplyse:

Institutionens navn og adresse

Dit navn og telefonnummer

Adresse på skadestedet

Kontaktperson

Behovet for ledelsesstøtte



